التغذية

فوائد الغذاء النباتي:

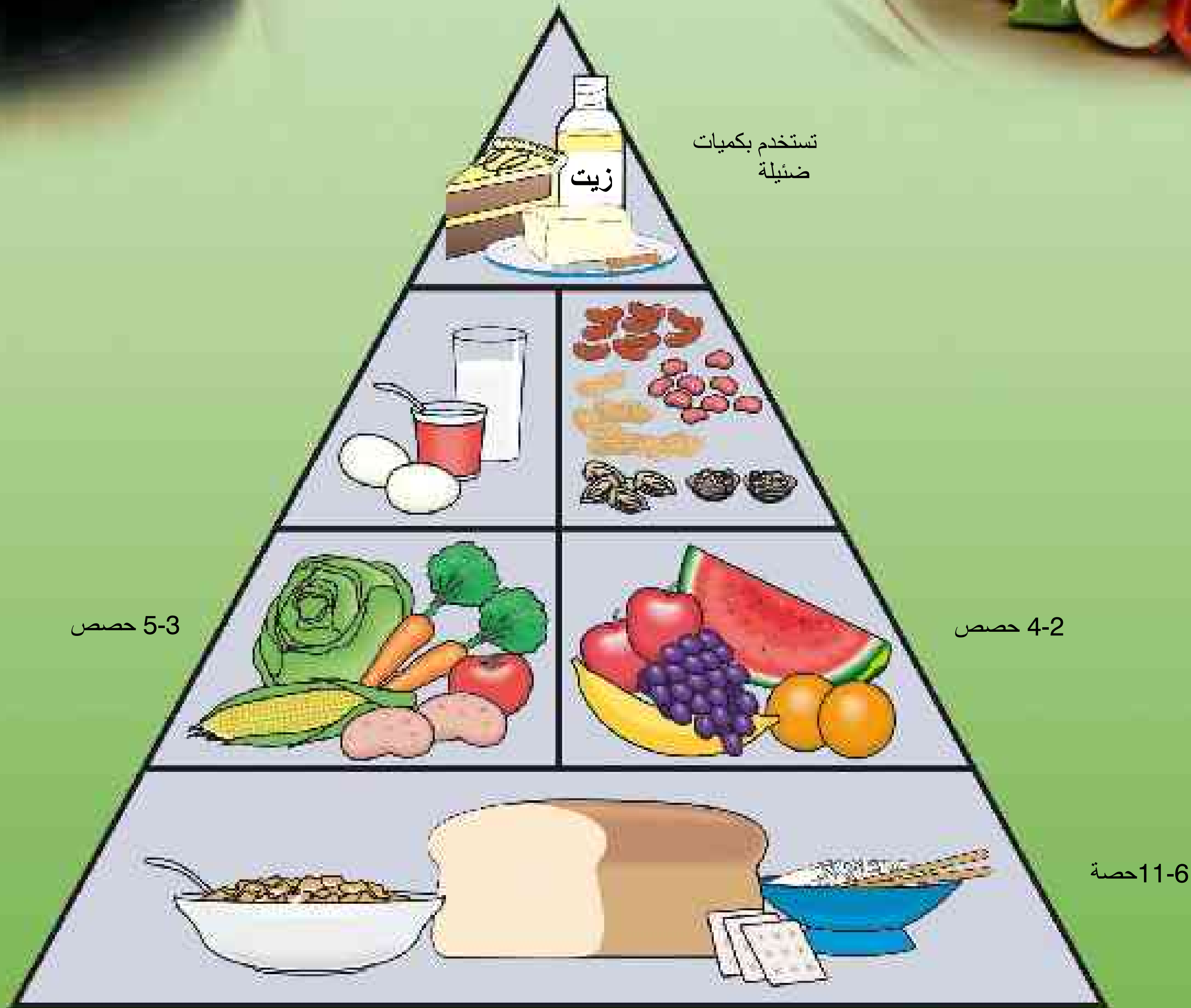
- لا يحتوي على الكولسترول.
- غني بالألياف المفيدة.
- يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون.
- يحتوي على كمية معتدلة من السعرات الحرارية.
- غني بالكيمياويات النباتية.

مساوئ المنتجات الحيوانية:

- تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة بالكولسترول.
- الفائض من البروتين يسلب العظام من محتواها من الكالسيوم.
- تزيد من خطورة الإصابة بأمراض القلب والسرطان والطفيليات.
- لا تحتوي على الكيمياويات النباتية.







الهرم الغذائي:

يتكون الهرم الغذائي من الحبوب، الخضار والفاكهة والتي تزودنا بكميات من الفيتامينات والمعادن والألياف.البقول والمكسرات والتي تعتبر مصدر جيدا للبروتينات. بالإضافة إلى الحليب والبيض. أما الزيوت والحلويات فيجب استعمالها بكميات ضئيلة.

التغذية



الرضاعة الطبيعية:

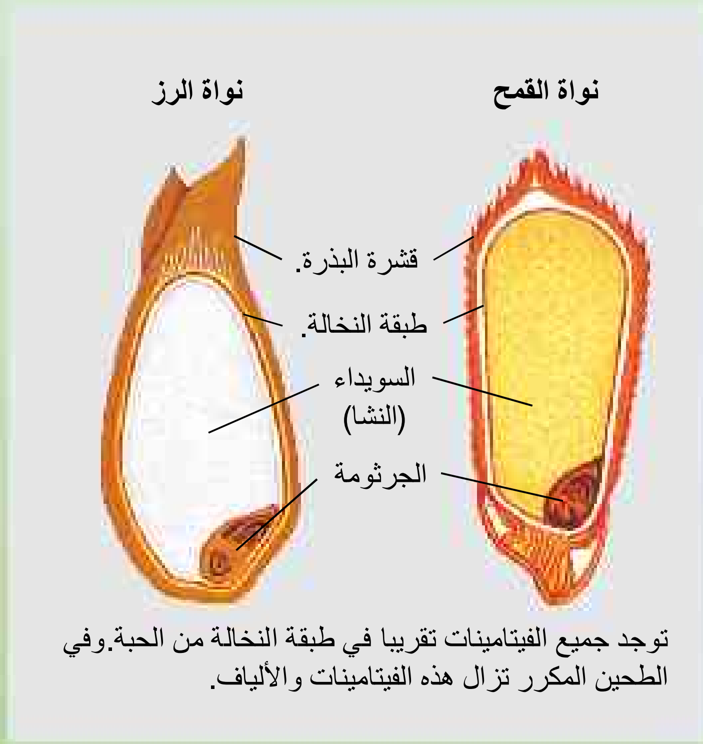
- تحمي الأطفال الرضع من الالتهاب والعدوى الجرثومية.
- تعتبر أفضل غذاء للرضع.
- تمنع حدوث الحساسية.
- تحسن مستوى الذكاء.
- تعطي الطفل فوائد صحية طويلة الأمد.

الألياف تقلل من نسب الإصابة بـ:

- التهاب الزائدة الدودية.
- أمراض كيس الصفراء (كيس المرارة).
- الدوالي.
- البواسير.
- سرطان القولون.
- البدانة.

أسس التغذية:

- تناول الخضار والفواكه الطازجة يوميا.
- تناول المزيد من الحبوب الكاملة والمكسرات.
- تناول القليل من الدهون والسكريات والأملاح.
- تناول الغذاء على وجبات منتظمة وعدم الأكل بين الوجبات.
- تناول المزيد من الألياف والقليل من الطعام المكرر.
- جعل الفطور الوجبة الرئيسية والمهمة.



توجد جميع الفيتامينات تقريبا في طبقة النخالة من الحبة.وفي الطحين المكرر تزال هذه الفيتامينات والألياف.

طعام الفطور يبدأ اليوم:
تشير معظم الدراسات الحديثة أن التلاميذ الذين يتناولون الإفطار يسجلون علامات أعلى من أقرانهم. كما ويحتاج الدماغ إلى التزود بالمغذيات الجيدة طوال اليوم.بعد نوم جيد تكون المعدة مستعدة لهضم وجبة إفطار جيدة والتي ستكون مفيدة بكل تأكيد للدماغ. تعتبر الكربوهيدرات الموجودة في الفواكه والحبوب أفضل مغذ لأفكار جيدة مبدعة وخلاقة.فالفطور الجيد والمبكر يوفر لنا الطاقة الضرورية لأقصى طاقة من نشاط الجسم والعقل.



"إجعل الغذاء دواءك"
أبقراط

فوائد التمارين

العضلات:

- تزيد طاقة العضلات وتحملها.
- تحسن قوة العضلات.
- تحرق السعرات الزائدة.

الدورة الدموية:

- تقوي عضلة القلب.
- تقلل من ضغط الدم.
- تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب.

الأعصاب:

- تحسن النشاط.
- تزيد من حساسية الكائن الحي.
- تقلل من الإحباط و القلق.
- تقلل التوتر.
- تحسن نوعية النوم.

جهاز المناعة:

- زيادة الحماية ضد العدوى.
- الحماية ضد السرطان.

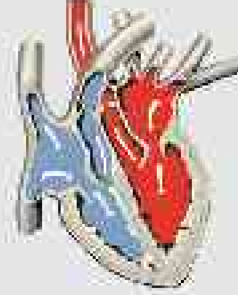


النشاط يحميك:
توفر التمارين تعزيزا حيويا لجهازك المناعي. وهي تحسن الدورة الدموية وتعزز توزيع كريات الدم البيضاء، والتي تحارب العدوى حتى السرطان. فالبقاء نشيطا إلى جانب التغذية الجيدة سيمكن جهازك المناعي من الحفاظ على صحة جسمك.

نبض القلب:

80 دقة/ دقيقة.
4800/ ساعة
42.048,000/ سنة

70 دقة / دقيقة
4200/ ساعة
36.792.000/ سنة
يوفر 5.256.000



يخفض التمرين من نبض القلب أثناء الراحة مما يعطي عضلة القلب وقتا أكثر لتغذيتها ولأراحتها.

"الحركة قانون لوجودنا"

التمرين

مفاتيح النجاح:

- اختر أنواع عديدة من مختلف التمارين.
- تدرب في الهواء النقي بوجود أشعة الشمس.
- ابدأ بصورة بطيئة وأحمى تدريجيا.



إمشي للعمل



لا تتوقف عندما تتقدم في السن

أعمل في الحديقة

امشي في الصباح



جد المتعة في الحركة:
يجب أن تكون الحركة الجسدية إيجابية ممتعة. تشير إحدى الدراسات إلى انخفاض مستوى الكولسترول بصورة ملحوظة عند استمتاع المتدربين بالتمارين التي يؤدونها. وعندما لم يتمتع هؤلاء بالتمارين لم يطرأ أي انخفاض على مستوى الكولسترول لديهم. الرسالة واضحة، لا يهم إن كنت تمارس السباحة أو ركوب الدراجة أو المشي، فقط اختر برنامج لنشاطك البدني يمكنك الاستمتاع به.

إرشادات في التمرين المعتدل:

- يجب أن يكون تقريبا كل يوم.
- يمكن أن يتراكم طوال اليوم (أي يمكن أن يتم إنجازه على فترات).
- يجب أن لا يقل عن 30 دقيقة في اليوم.

قم بنشاطات في الهواء الطلق

الأطفال يتمتعون

شرب الماء



حقائق عن المشروبات الغازية:
يشرب الناس اليوم الكثير من المشروبات الغازية مقارنة بالماء. تحتوي العبوة الواحدة على 10-12 ملعقة صغيرة من السكر. هذا السكر الزائد قد يؤدي إلى الشعور بالتعب، تقلبات المزاج وخلل في جهاز المناعة. يزيد استهلاك المشروبات الغازية يضا من احتمالات السمنة وتسوس الأسنان والسكري وارتفاع ضغط الدم. إن الوسيلة الحقيقية لإطفاء الشعور بالعطش هي في تناول كوب من الماء المنعش.



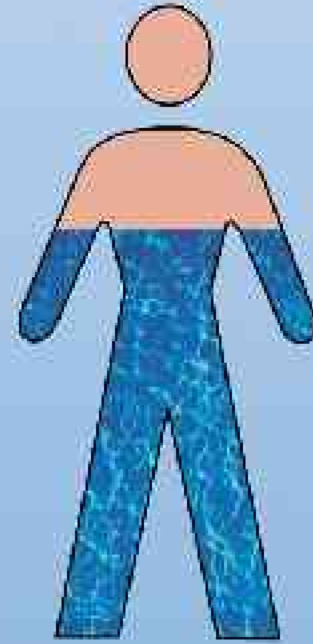


فوائد شرب الماء:

- يقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب.
- يقلل التعب.
- يزيل الشوائب من الدم والجسم.
- يساعد على منع الإصابة بأمراض الكلى.
- يحسن النشاط العقلي.

إرشادات في شرب الماء:

- ابدأ اليوم بكأسين من الماء.
- أشرب 8-10 كؤوس ماء يوميا.
- تجنب شرب الماء أثناء الوجبات.
- تجنب المشروبات الغازية والشاي والقهوة.



يكون الماء
70%
من جسم الإنسان



"أنا أعطي العطشان من ينبوع ماء الحياة مجانا"

من أقوال السيد المسيح

العلاج بالماء

الحمام المتعاقب (الساخن والبارد):

- ينشط الدورة الدموية.
- يقوي جهاز المناعة.
- علاج جيد لنزلات البرد والأنفلونزا.
- يعزز الشفاء من الجروح والعدوى والإصابات.
- يريح القصبات الهوائية عند مرضى الربو.
- منشط ومقوي.

حمام القدم الساخن:

- يقلل ألم الرأس أو الصداع.
- يساعد على الاسترخاء.
- يحفز التّعرق.
- يحارب نزلات البرد.
- يخفف من آلام عسر الطمث.

استنشاق البخار:

- يخفف احتقان الأنف.
- يخفف آلام الحلق والحنجرة.
- يدفئ ويلطف المجرى التنفسي.
- يريح القصبات الهوائية لدى مرضى الربو.

الضغط الحراري:

- للحنجرة في حالة ألم والتهاب الحنجرة.
- للصدر في حالة السعال والتهاب القصبات الهوائية وذات الرئة.

أشعة الشمس

الفوائد العقلية:

- يقلل الضغط والتوتر.
- تحسن نوعية النوم.
- تساعد على منع الإحباط.
- تحسن من إحساس الكائن الحي.

الفوائد الجسمية:

- إنتاج فيتامين د.
- قتل الجراثيم.
- تساعد على ضبط ضغط الدم.
- تقوي جهاز المناعة.

أشعة الشمس – قاتلة الجراثيم:

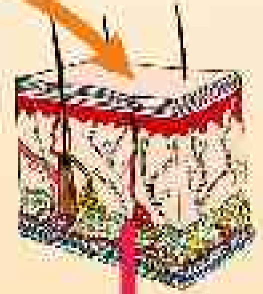
تعتبر أشعة الشمس من أحسن أنواع المعقمات، و الفضل في ذلك يعود لأشعة الشمس فوق البنفسجية، والتي تقوم بقتل البكتريا بصورة فعالة. يمكن أيضا معالجة الالتهابات الناجمة عن الفطريات وكذلك قروح الجلد عن طريق الحمامات الشمسية. من أهم الممارسات في هذا المجال، القيام بنشر الملابس خارج المنزل وتهوية الأسرّة بصورة دورية. السماح لأشعة الشمس بالدخول إلى غرفنا، وكذلك قضاء الوقت خارجا سيحمينا بالفعل من هجمات الجراثيم غير المرغوبة.



أثر أشعة الشمس على البكتيريا

إنتاج فيتامين د:

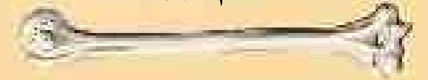
تقوم أشعة الشمس بدور كبير في إنتاج فيتامين د. يقوم هذا الفيتامين بتحسين امتصاص الكالسيوم والمهم لإنتاج والمحافظة على عظام قوية. تعريض وجهك لأشعة الشمس فقط لمدة 15 دقيقة سوف يعطيك أكثر من احتياجك اليومي من هذا الفيتامين.



إنتاج فيتامين د:

مهم لامتصاص الكالسيوم.

لعظام قويـة.

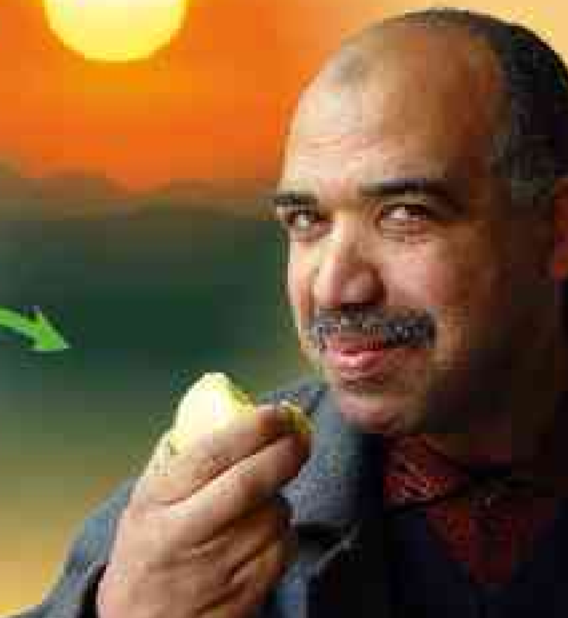


طاقة الشمس:

كل أنواع الحياة على الأرض تعتمد على طاقة الشمس. تحتاج النباتات إلى الطاقة الشمسية لإنتاج الكلوكوز. يعتبر الكلوكوز الموجود في النباتات مصدرا أفضل لطاقة الشمس من اللحم أو البروتينات الحيوانية. باستمتاعنا بما وفره لنا الخالق في الفواكه الطازجة والحبوب والخضار، سنتمكن من الحصول على القوة وعلى نعمة الصحة.







أشعة الشمس



الوقاية من أشعة الشمس:

- توفر نظارات الشمس الحماية ضد مرض إعتام عدسة العين.
- تحمينا القبعات من الإصابة بضربة الشمس.
- حماية الأطراف بارتداء الملابس المناسبة للحماية من حروق الشمس.
- تجنب التعرض لأشعة الشمس في الفترة الواقعة بين 10 صباحا و 2 بعد الظهر لتقليل الإصابة بسرطان الجلد.



التوصيات:

- 10-15دقيقة في اليوم.
- أسمح بدخول أشعة الشمس إلى غرف المنزل.
- قم بتمارينك الرياضية خارج المنزل.
- تجنب حروق الشمس.

الكشف عن الميلانوما (الورم القتاميني)


شامة عادية

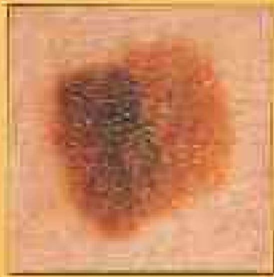
يعتبر سرطان الجلد من أكثر أنواع السرطان شيوعا. ولحسن الحظ فإنه بالإمكان الكشف عنه وعلاجه بصورة ناجحة في معظم الحالات عندما يتم الكشف عنه مبكرا. أهم عامل خطورة للإصابة بهذا النوع من السرطان هو التعرض الزائد لأشعة الشمس. حتى الإصابة بحرق شمسي شديد في فترة الطفولة قد يضاعف من خطر الإصابة بالميلانوفا أثناء الحياة.

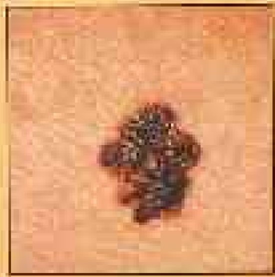

ميلانوما

هناك أربعة قواعد لتساعدك في التمييز بين الشامة العادية وسرطان الجلد أو الميلانوما:



أ- المحيط أكثر من 6 ملم: أي زيادة مفاجئة في المحيط يجب اعتبارها في غاية الأهمية.


ب- اللون:التلون غير منتظم، ظلال من السمرة والسواد قد تكون موجودة..


ج- عدم انتظام الحواف: تكون الحواف خشنة أو قاتمة أو غير واضحة.


د- عدم التناظر:أحد النصفين لا يشبه الآخر.



الاعتدال

سرطان الرئة

الإيدز

هل تعلم...

- أن الرجل المدخن معرض للإصابة بسرطان الرئة أكثر بـ 22 مرة.
- المراهقون الذين يشربون الكحول معرضون أكثر بـ 8 مرات لاستخدام الأدوية المحظورة.
- معظم حوادث الطرق السريعة سببها تناول الكحول.

علامات تعاطي المخدرات:

- الثمالة أو استخدام الأدوية الممنوعة بصورة منتظمة.
- استخدام الأدوية لغير احتياجاتها الضرورية.
- شرب أو استخدام الأدوية أو المخدرات عند الاختلاء بالنفس.
- الحاجة إلى استهلاك المزيد للحصول على نفس التأثير من الدواء
- إنكار حقيقة الإدمان.
- الاستجابة بصورة لا مبالية.



”أنا أعطي العطشان من ينبوع ماء الحياة مجانا“

االسيد المسيح. الإنجيل المقدس.

كيفية التغلب على الإدمان:

- فكر في النتائج السلبية نتيجة للإدمان.
- استبدل عاداتك القديمة بأخرى جيدة.
- قاوم التجربة والمغريات.
- إذا فشلت لا تستسلم.
- تجنب كل الأماكن والظروف التي قد تشجعك على الإدمان.
- أحصل على المساندة من العائلة والأصدقاء.
- ثق في القوة الإلهية لمساعدتك في التغلب على عاداتك.



"فإن حرركم الله فبالحقيقة تكونون أحرار"

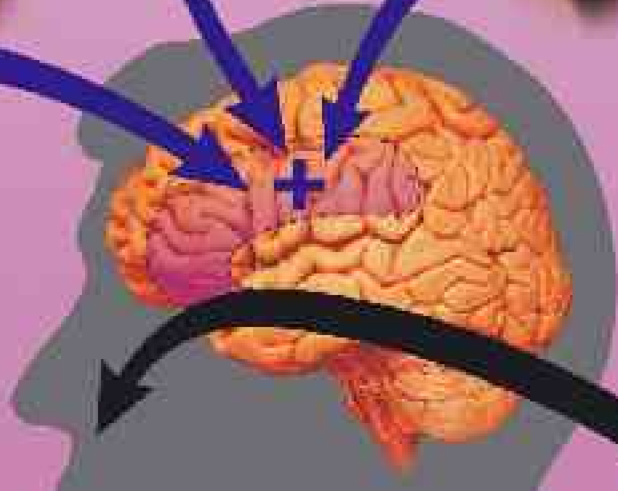
من أقوال السيد المسيح

الاشتباكات العصبية وتغيير العادات:

يقوم الدماغ بتطوير عادة معينة عن طريق خلق اشتباكات عصبية جديدة و بربط نهايات الأعصاب ببعضها. بهذه الاشتباكات يقوم الدماغ بإيجاد واستحداث عادة جديدة. التدخين مثال جيد على ذلك، ففي كل مرة يقوم فيها المدخن بإشعال السيكارة فأن الاشتباكات المختصة بهذه العادة تتقوى إلى أن يصل الشخص لمرحلة أنه يقوم بهذه العادة دون أن يفكر فيها حتى، وهذه الاتصالات والطرق العصبية قوية لدرجة أنه لا يمكن التغلب عليها.ومن هنا جاءت أهمية استبدال العادات القديمة بأخرى جديدة وجيدة.كن خلاقا في اكتشاف وتطوير عادات جديدة تستبدل بها بعاداتك الخاطئة.











إن نظام تقوية وتعزيز النفس بالصورة الإيجابية والموجود في الدماغ يكافح في سبيل الحصول على مكافآت إيجابية. وهذه المكافآت يمكنك الحصول عليها عن طريق مساعدة الآخرين، والصلاة والعلاقات الجيدة.المواد المخدرة يمكنها أن تحفز مراكز السعادة ولكن لفترة مؤقتة بعدها يحس الشخص بالفراغ.البحث عن مكافآت أفضل سيقودك إلى الإحساس بالاكتفاء والذي سيدوم طويلا وليس لفترة وجيزة فقط.

الهواء النقي

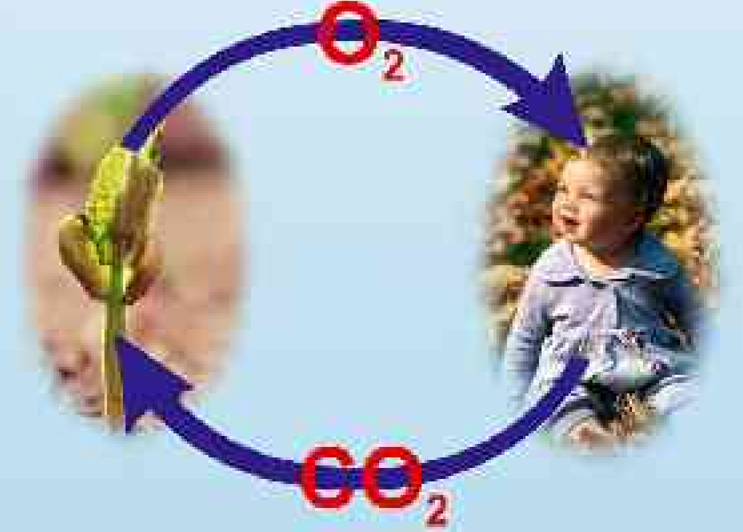
دخان المدن يسبب:

- السعال.
- التهاب القصبات.
- التهاب الجيوب.
- انتفاخ الرئة.
- السرطان.

الهواء النقي:

- يقوي وينشط الدم.
- يهدئ الأعصاب.
- يقتل الجراثيم.
- يساعد على نظافة الرئتين.
- يقوي جهاز المناعة.

دورة الهواء:



دورة الهواء رائعة في طريقة العطاء والأخذ.النباتات تأخذ ثاني أوكسيد الكربون من الجو وبالنتيجة تعطي الأوكسجين، لتمنحنا هواء نقيا لنتنفسه.تستخدم الخلايا الأوكسجين لحرق الكلوكوز (السكر)لإنتاج الطاقة للجسم وأخيرا ينتج ثاني أوكسيد الكربون والذي تطرحه الرئتين إلى الجو.

مخاطر التدخين



يقوم النيكوتين بتضييق الشرايين مما يزيد من مخاطر الإصابة بالسكة القلبية.

سيكارة واحدة تكفي لشل الأهداب الشعرية التي تحمي الجهاز التنفسي.

ترسبات التدخين وغيرها من المواد الكيمياوية الموجودة في السجائر قد تقود إلى سرطان الرئة.

"نستطيع العيش لأسابيع بدون طعام ولأيام بدون ماء، ولكننا لا نستطيع العيش لدقائق بدون هواء"

الهواء النقي

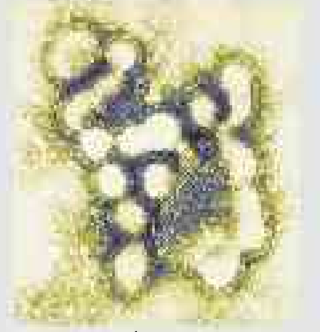
كيفية الحصول على الهواء النقي:

- تنفس عن طريق أنفك.
- تجنب ارتداء الملابس الضيقة.
- تجنب الهواء الملوث.
- تجنب التدخين والتدخين السلبي.
- قم بالتمارين في الهواء الطلق.
- أترك نوافذ غرف النوم مفتوحة.

فوائد التنفس العميق:

- يساعد على استرخاء الجسم.
- يساعد على إعطاء الأوكسجين للدماغ لتفكير أوضح.
- يساعد على منع الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي.
- يحفز النوم الهادئ.

إصابات الجهاز التنفسي:
تعتبر الأنفلونزا أو الرشح والتهاب الرئة من أكثر التهابات الجهاز التنفسي شيوعا.هذه الأمراض سببها جراثيم توجد في الهواء وتنتقل من شخص لآخر.



فيروس الأنفلونزا

التنفس العميق:
التنفس الصحيح ضروري لكي يؤدي الجسم عمله بالشكل المطلوب. لسوء الحظ فإن العديد من الأشخاص البالغين يكتسبون عادات التنفس السطحي أو غير العميق وذلك بالاستغناء عن البطن في عملية التنفس. التنفس بصورة غير كافية يؤدي إلى التعب، الإجهاد، فقر الدم، والاكتئاب.تعتبر تمارين التنفس العميق طريقة جيدة لتطوير عادات تنفس حسنة.تمدد على الأرض وضع يدك أو كتاب على بطنك تمرن على التنفس حتى ترى ارتفاع الكتاب كلما تنفس.كرر هذا التمرين عدة مرات في اليوم إلى أن يصبح عادة مألوفة لديك كل الوقت.



التنفس العميق يتضمن البطن لاحظ حركة الحجاب الحاجز في حالة التنفس من البطن.

الراحة



إيقاع النوم:

يتكون نومنا من عدة دورات، عند الذهاب إلى الفراش يبدأ الدماغ بإبطاء إيقاعه، وتقريبا بعد نصف ساعة يصل الدماغ إلى حالة من الموجات المنتظمة تسمى (موجات دلتا). خلال هذه المرحلة تسترخي العضلات ويفرز هرمون النمو للمساعدة في إصلاح الخلايا المتضررة من اليوم السابق. تقريبا كل 70 أو 90 دقيقة ينتقل الدماغ إلى حالة أكثر نشاطا تسمى (نوم REM). وهذه المرحلة تتميز بالأحلام المتعددة وبحركة العين السريعة. يحتاج الرجل البالغ إلى حوالي 4-6 من هذه الدورات كل ليلة، والتي يمكن الحصول عليها خلال 7-8 ساعات من النوم. تطوير عادات نوم منتظمة سيعطينا حياة أكثر اتزانا، والتي ستلغي الحاجة إلى أقراص النوم والمنشطات في أثناء اليوم مثل الكافيين.

فوائد النوم:

- يزيد من النشاط خلال اليوم.
- يحسن قابلية التعلم.
- يحسن مناعة الجسم.
- يعزز قابلية الجسم على تحمل الألم.

نقص النوم:

- تأثير التعب على الدماغ يشابه تأثير الكحول.
- يظهر التعب بسرعة مع تشويش في ساعات العمل.
- ازدياد مخاطر الحوادث بسبعة مرات في الفترة الواقعة بين منتصف الليل والساعة الثامنة صباحا.
- تعتبر مشاهدة التلفاز في الليل من أهم أسباب قلة النوم.



ساعة الجسم:

تعمل عدة وظائف في الجسم كالحفاظ على درجة الحرارة وسكر الدم وفق دورة يومية منتظمة. ساعة الجسم الداخلية تبدأ كل صباح عند شروق الشمس ودخول أشعتها إلى غرفة النوم. الاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم يساعد على ضبط ساعة الجسم الداخلية بصورة صحيحة. الذهاب إلى الفراش مبكرا يساعد ساعة الجسم الداخلية هذه على إيقاظك في الوقت الصحيح دون الحاجة إلى ساعة تنبيه أو إنذار. إن ساعتين من النوم الجيد قبل منتصف الليل تساوي أربعة ساعات من النوم بعد منتصف الليل. الانتظام في الوظائف يساعد الجسم على العمل بطاقته الكاملة.

"نوم اليوم يبني طاقة الغد"

الراحة

الاسترخاء:



- الحصول على فترات راحة قصيرة في أثناء اليوم يحسن الانجاز وسلامة الفرد.
- قراءة كتاب مفضل أو المشي يساعد على استرخاء الفكر.
- الراحة لمدة يوم كامل في الأسبوع ضرورية جدا.



قضاء وقت في الطبيعة لا يحفز الذكريات الجميلة فحسب بل إبداع الجسم والعقل أيضا.

ليس الأطفال بحاجة للراحة فقضاء بعض الدقائق في الراحة بعد كل ساعة عمل يحفز الطاقة الجسمية والعقلية.

الراحة ليوم واحد في الأسبوع يعطيك من الطاقة والحماس أكثر بمرتين لقضاء باقي الأسبوع.

التوصيات الخاصة بالنوم:

- أحصل على 7-8 ساعات من النوم كل ليلة.
- تناول وجبتك الأخيرة على الأقل 4 ساعات قبل موعد النوم.
- التواجد في الفراش حوالي الساعة العاشرة ليلا يحقق الفائدة القصوى.
- تجنب الكحول والنيكوتين والقهوة.
- افتح النوافذ للحصول على الهواء النقي.
- أذهب إلى الفراش بعقل مرتاح.



”تعالوا إليّ يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم“

من أقوال السيد المسيح

الثقة بالله

قوة الغفران والمسامحة:

تعتبر العلاقة بين عقلنا وصحتنا أعمق مما قد نظن. فصحتنا تعتمد على السلام بيت الاثنين. إذا ما كرهنا أحدا أو كنا غير قادرين على المسامحة، فإن ذلك يؤدي إلى تأكلنا من الداخل، وعندما نسامح فإن هذا السلام يشع عبر أجزاء جسدنا كله. إن إدراكنا لوجود الله المستعد لأن يغفر لنا دائما يمكن أن يعطينا هذه القوة الهامة لمسامحة الآخرين وبعدها يمكننا اختبار قوة الشفاء الحقيقية بأنفسنا.

الثقة بالقوة الإلهية:

- تقود إلى الشعور بالسلام الداخلي والاستقرار النفسي.
- تعطي القوة للغفران.
- تجلب الحب للمنزل.
- تساعد على تحمل الأحداث المحزنة.
- تساعد على الشفاء من المشاكل غير المحلولة.

المشاكل غير المعالجة:

- قد تقود إلى التوتر والقلق والإحباط والأرق.
- تضعف جهاز المناعة.
- قد تؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفس جسمية.
- تسبب الضغوطات العاطفية.

الناس المتدينون يملكون:

- صحة نفسية أفضل.
- الاستجابة والشفاء من المرض بصورة أفضل.
- إحباط وتوتر أقل.
- إساءة استخدام الأدوية والعقاقير أقل.
- زواج أفضل.

"القلب الفرحان يطيب الجسم"

سليمان الحكيم، أمثال 22:17

الثقة بالله





التفكير الإيجابي:

إن عادة رؤية الأشياء في الحياة من الناحية الإيجابية يمكن أن يساعدنا لنكون أكثر استقرارا عاطفيا. إن تأكدنا من وجود إله مهتم ومحب يساعدنا على السلوك بإيجابية.

الصلاة هي:

- نفس الروح.
- تسليم همومنا لله.
- فتح القلب لله تعالى.
- مشاركة أفراحنا واهتماماتنا.
- قوتنا لتحمل تحديات الحياة.

علاقة ثقة:

- الثقة تبنى وتنمو بالاختبار.
- الصلوات المستجابة تبني ثقتنا بالله.
- يهتم بنا الله لأنه يحبنا.
- لا يتركنا الله لوحدنا أبدا.



